

Wat is cliëntgerichte psychotherapie?

Cliëntgerichte psychotherapie is gericht op duurzame persoonlijkheidsveranderingen. Het gaat om een proces van groei en ontwikkeling. Hierdoor worden niet alleen klachten effectief bestreden, maar wordt de algemene levensstandaard in termen van geluk, zingeving en gezondheid verhoogd. Ook wordt de kans op terugval gereduceerd, evenals de kans op symptoomverschuiving.

Cliëntgerichte psychotherapie is persoonsgericht en niet uitsluitend symptoom- of klachtgericht. Clientgerichte psychotherapie helpt de cliënt emoties, gedachten en gedrag in een doorleefde samenhang met de eigen situatie en geschiedenis een plaats te geven en/of te verwerken. Men leert zichzelf kennen, leert eigen mogelijkheden benutten en om te gaan met beperkingen waardoor symptomen verdwijnen.

- Methodisch staan de houding van de psychotherapeut en de werkrelatie met de client centraal waarbij de cliënt geaccepteerd wordt, empathisch benaderd wordt en de therapeut zowel authentiek als professioneel een werkrelatie met de cliënt opbouwt.
- Binnen deze emotioneel intensieve werkrelatie richt men zich dan samen op een aandachtige exploratie van symptomen, klachten en/of psychische problemen. Dit doet men tegen de achtergrond van de levensloop van de cliënt en met oog voor zijn huidige omstandigheden en toekomstperspectief. Zo kan de cliënt eigen gevoelens en gedachten leren waarderen en accepteren. Zo wordt de cliënt zich bewust van keuzes die hij heeft gemaakt, maakt en kan gaan maken.
- De gewenste klachtreductie is een gevolg van deze bredere persoonsgerichte benadering, niet het doel op zich. Vanzelfsprekend wordt ook aandacht besteed aan de klachten.